

# Bewegungsbasierte Altersarbeit fördert sinnstiftende Alltagsgestaltung



Bernhard Müller  
Dozent  
bernhard.mueller@bfh.ch



Dr. Regine Fankhauser  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
regine.fankhauser@bfh.ch

Die BFH hat ein Bewegungsmodell für die Altersarbeit entwickelt, das den Fokus auf sinnstiftende Alltagsgestaltung legt. Während der vergangenen drei Jahre ist seine Wirksamkeit evaluiert worden. Das Fazit: Bewegungsbasierte Altersarbeit ist förderlich für eine sinnstiftende Alltagsgestaltung in Altersheimen.

Gesundheitsentwicklung und Stürze sind Themen, die – nicht zuletzt aus Kostengründen – im Fokus der Altersarbeit stehen. Nur können weder die Gesundheitsentwicklung noch die Stürze und die damit verbundene Angst direkt bearbeitet werden.

Hingegen können körperlich eingeschränkte alte Menschen durch befähigende Bewegungsschulung unmittelbar eine positive Wirkung ihres Tuns erfahren: die Erfahrung, eine schwierige und wichtige Alltagsaktivität, beispielsweise vom Boden aufstehen, ausführen zu können und sich dieses Können auch zuzutrauen. Verbunden mit diesem Zutrauen ist die Erfahrung von Sinnhaftigkeit der Alltagsgestaltung. Sie liegt in der Förderung der körperlichen Selbständigkeit und der Stärkung der geistig-psychischen Selbstbestimmung.



Rund vier Monate dauerte der Bewegungskurs für Heimbewohnerinnen und -bewohner, Mitarbeitende, Angehörige, Freiwillige und Kinder.

## Sinn als Orientierungsgrösse im Alltag

Mit dem Älterwerden – insbesondere verbunden mit Unterstützungsbedürftigkeit und konfrontiert mit der Endlichkeit des eigenen Lebens – stellt sich deutlicher als in früheren Lebensphasen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Gesucht sind Antworten auf einer Ebene, die über eine reine Ergebnisorientierung wie Leistung, Ziel, Zweck oder Nutzen hinausgehen.

Vaclav Havel, ehemaliger tschechischer Staatspräsident und Autor, hat einmal gesagt: «Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut herauskommt. Hoffnung ist die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es herauskommt.» In Anlehnung daran geht es bei der Sinnfrage nicht um die Hoffnung, dass das Leben gut ausgeht. Vielmehr geht es um die Gewissheit, dass das Leben Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Sinn ist eine Orientierungsgrösse, die in der Gegenwart, im Alltag verankert ist. Sinnhaftigkeit entsteht für alte Menschen aus dem, was sie im Alltag tun, erleben, erfahren und auf der übergeordneten Ebene ihrem Leben als bedeutsam zuschreiben können.

## Sinnstiftende Alltagsgestaltung

Im Zentrum des am Institut Alter entwickelten Bewegungsmodells steht eine sinnstiftende Alltagsgestaltung. In der Bewegungsschulung alter Menschen werden fünf eigenständige Lehrinhalte miteinander verbunden (vgl. Abbildung 1, Seite 53):

(1) «Bewegung ist Bildung»: Das bewegungsbasierte Bildungssystem beruht auf Maietta-Hatch Kineasthetics, in welchem in einem umfassenden Sinn Bewegung in Verbindung mit Kognition bearbeitet wird.

(2) «Lebenswelt als Bildungssystem» bietet ein ganzheitliches Analyseinstrument, um menschliche Lebenswelten verstehen zu lernen.

(3) «Ästhetik eigener Bewegung als Tanzerfahrung» beschreibt Tanz als direkte und natürliche Art, sich zu bewegen, ohne dass irgendeine Autorität diesem Tun eine bestimmte Form der Ästhetik aufzwingt.

(4) «Ressourcen im alltäglichen Sozialraum» fokussiert auf Willens- und Ressourcenerkundung unterstützungsbedürftiger Menschen in ihrem alltäglichen Sozialraum.

(5) «Eigensprache als Zugang zu sich selbst»: In Gesprächen, welche sich an der Eigensprache (Idiolekt) eines Menschen orientieren, werden die sehr persönlichen Verbindungen und emotionalen Verankerungen seiner (Schlüssel-)Worte als Ressourcen zur Veränderung wirksam.

### Breit angelegte Wirkungsevaluation

Da es sich bei diesem Bewegungsmodell um einen neuen Ansatz für die Altersarbeit handelt, wurde es in einem breit angelegten, dreijährigen Forschungsprojekt in sieben Alters- und Pflegeheimen des Kantons Bern evaluiert. Die Intervention umfasste jeweils einen zwölfteiligen, rund vier Monate dauernden Bewegungskurs. Die Kursgruppe bestand aus Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern, Mitarbeitenden, Angehörigen, Freiwilligen und Kindern.

In der Studie wurde untersucht, inwiefern Heimbewohnende durch eine bewegungsbasierte Schulung ihre Bewegungskompetenz bei der Ausführung von wichtigen Alltagsaktivitäten (z.B. aufstehen von einem Stuhl, gehen, Treppe steigen oder vom Boden aufstehen) verbessern können. Zudem interessierte, welchen Einfluss diese Schulungen auf die Sturzbedenken der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mitarbeitenden, Angehörigen und Freiwilligen haben.

Dazu wurden die Bewohnerinnen und Bewohner jeweils vor (Assessment 1) und nach Abschluss (Assessment 2) der zwölfteiligen Bewegungsschulung bei der Ausführung von bestimmten Alltagsaktivitäten gefolgt.

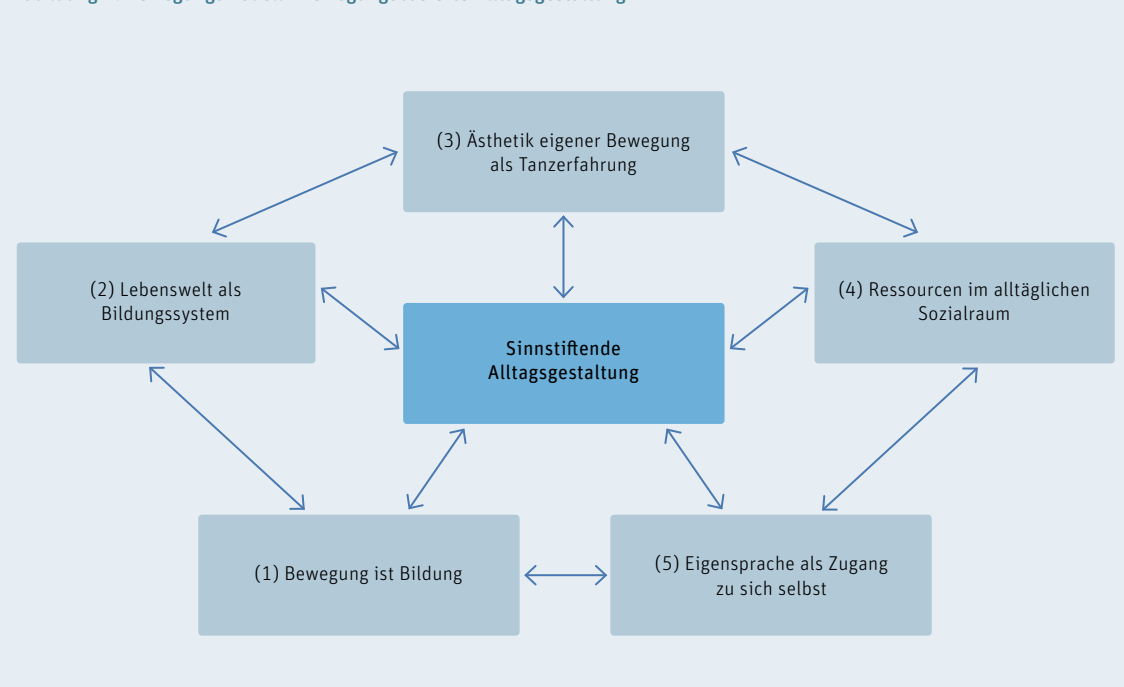
Die Videos wurden anhand eines im Rahmen der Studie entwickelten Analysetools ausgewertet.

Die Sturzbedenken der Bewohnerinnen und Bewohner wurden mit einer auf die Bedürfnisse der Studie angepassten Version eines im geriatrischen Kontext häufig verwendeten Fragebogens erhoben (Short FES-I). Die Frage nach den Bedenken wurde zusätzlich in den Kontext von zwei Szenarien gestellt: a) Stellen Sie sich vor, Sie sind alleine und machen die Aktivität (Szenario allein) und b) Stellen Sie sich vor, jemand ist bei Ihnen und Sie machen die Aktivität (Szenario begleitet). Die Sturzbedenken der Mitarbeitenden, Angehörigen und Freiwilligen wurden ebenfalls mit dem angepassten Fragebogen erhoben und zwar im Hinblick auf ihre Bedenken, dass die Bewohnerin oder der Bewohner hinfallen könnte.

### Zunehmende Bewegungskompetenz

Insgesamt konnten von 36 Bewohnerinnen und Bewohnern Videoaufnahmen aus beiden Assessments analysiert werden. Bei 34 Personen konnte nach der Bewegungsschulung, also vier Monate nach dem ersten Assessment, in mindestens zwei Alltagsaktivitäten eine Verbesserung der Bewegungskompetenz beobachtet werden. Dies zeigte sich beispielsweise darin, dass die Heimbewohnerinnen und Heimbewohner eine für sie schwierige Alltagsaktivität mit weniger Anstrengung und differenzierterem Gebrauch der Bewegungsressourcen in den Gelenken ausführten als bisher. Zudem konnten sie die Verlagerung des eigenen Gewichts häufig wesentlich besser selber kontrollieren. Dabei spielt die benötigte Zeit für die Durchführung der Aktivitäten keine so eindeutige Rolle wie in etablierten Leistungstest, wo häufig eine Verbesserung mit einem schnelleren

Abbildung 1: Bewegungsmodell «Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung»



Ausführen gleichgesetzt wird. Bei Alltagsaktivitäten ist es normal, wenn sie mal schneller, mal langsamer, in Zwischenschritten oder sogar mit Innehalten ausgeführt werden.

Interessanterweise sind die Bedenken der Mitarbeitenden, Angehörigen und Freiwilligen, die alten Menschen könnten hinfallen, deutlich grösser als die Bedenken der Bewohnerinnen und Bewohner selbst (vgl. Abbildung 2). Dieses Resultat ist insofern für die Praxis bedeutsam, als sich die Angst der Betreuungspersonen auf die Bewohnerinnen und Bewohner übertragen könnte und diese dadurch verunsichert werden. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie dann tatsächlich stürzen. Die Bewegungsschulungen hatten den positiven Effekt, die Bedenken der Mitarbeitenden signifikant zu senken. Damit könnten solche Schulungen einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe leisten.

### Ein Erfolgserlebnis für alle

«An einem Tag fiel der Lift aus und vier Menschen mit Rollatoren waren blockiert. Ich habe ihnen vorgeschlagen, die Treppe hinunterzugehen. Sie haben abgelehnt, sie könnten das nicht. Dann haben wir es gewagt und alle hatten ein Erfolgserlebnis. Vom Kurs hatte ich den Mut, das anzubieten. Ich habe sie nach unten begleitet. Das war selbstverständlich. Dann reagiert man auch so, wenn eine Situation da ist, überlegt man ja nicht noch lange. Das war gut. Nein, ich hatte währenddessen keine Bedenken. Einfach gespannte Aufmerksamkeit. Vorher waren grosse Bedenken der Bewohnerinnen da und nachher einfach Freude.» Frau L., 88 Jahre alt

Dieses Zitat einer Heimbewohnerin und Kursteilnehmerin illustriert, welches Wirkungspotenzial die Schulung in bewegungsbasierter Alltagsgestaltung haben kann. Sie hat sich befähigt, ihren Mitbewohnerinnen eine zutruende Unterstützung anzubieten. Dadurch konnten alle fünf Frauen selbständig die Treppen hinuntergehen. Das Zutrauen der geschulten Bewohnerin zu ihrer Begleitfähigkeit und ihre Erwartung, dass diese Begleitung möglich ist, war Voraussetzung dafür, dass die begleiteten Frauen ihrerseits während des Treppensteigens Zutrauen entwickelten, sowohl zu ihren Bewegungsfähigkeiten als auch zu ihren Erwartungen, dass sie die Aktivität tun können.

Das Beispiel veranschaulicht ein weiteres essenzielles Resultat der Studie. Ausschlaggebend für die erfolgreiche Ausführung von Alltagsaktivitäten waren nicht nur die Bewegungs- resp. Begleitfähigkeiten der beteiligten Menschen. Mindestens ebenso wichtig waren geistig-psychische Faktoren wie Vertrauen in Form von Zutrauen und Sinnhaftigkeit der Aktivitäten. Und nicht zuletzt war es der soziale Anlass, sich als Mensch unter Menschen zu erfahren. Auf die Frage nach dem Sinn ihres Lebens sagte diese Heimbewohnerin: «Mensch zu sein. Mensch zu werden.» ■

Der Schlussbericht zur Evaluationsstudie «Bewegungsbasierte Altersarbeit in Alters- und Pflegeheimen des Kantons Bern» steht unter [alter.bfh.ch/forschung](http://alter.bfh.ch/forschung) zum Download zur Verfügung.

Abbildung 2: Sturzbedenken (0 = keine Bedenken, 3 = sehr grosse Bedenken) pro Teilnehmer-Kategorie

